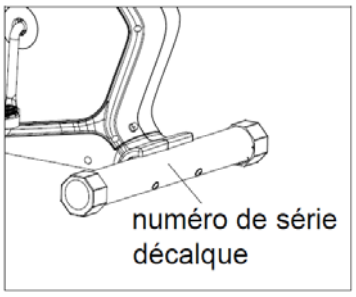
Guide d'utilisation

N° du modèle
16467200US

Xterra Cycle exerciseur vertical

AVERTISSEMENT

Vous devez lire et comprendre le guide d'utilisation avant d'utiliser ce cycle exerciseur.
Prière de garder aux fins de consultation.



Cycle exerciseur vertical

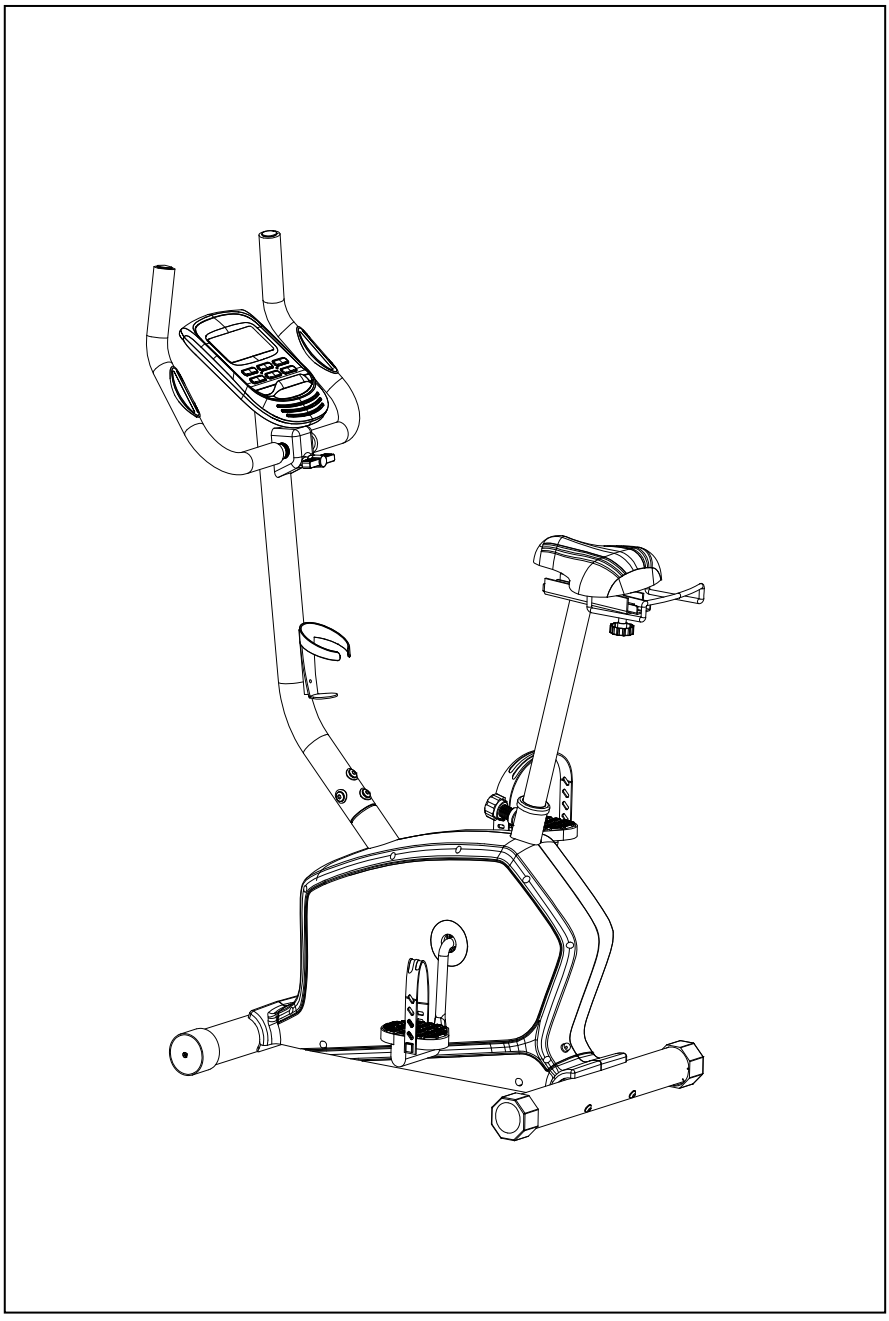


TABLE DES MATIÈRES

Garantie limitée du fabricant……2

Mesures de sécurité…… 3-4

Avant de commencer …… 5

Liste de pré-assemblage…… . 6

Liste des ferrures…… 7

Assemblage……8-10

Instructions pour l'ordinateur…….…… 11-18

Instructions à l'intention de l'utilisateur ou de l'utilisatrice…….. .19-20

Entretien général…….. . 20-21

Liste des pièces et plan détaillé……22-24

Guide de dépannage ……25

Guide d'entraînement ……26-29

Exercices d'étirement ……30-31

Garantie limitée du fabricant-un an

Votre cycle exerciseur XTERRA est garantie pendant une période d'un an à partir de la date d'achat, contre tout défaut de fabrication ou de main-d'oeuvre, si utilisé aux fins prévues, dans des conditions normales et à condition qu'il ait été correctement entretenu. Toute pièce jugée défectueuse ou manquante sera remplacée sans frais si elle est retournée conformément aux conditions de la présente garantie.

La présente garantie n'est pas transférable et seul le propriétaire initial peut s'en prévaloir.

La garantie ne couvre pas les appareils (1) qui ont été utilisés à des fins commerciales ou à d'autres fins rémunératrices, ou (2) qui ont été mal utilisés, négligés, brisés, réparés ou modifiés sans autorisation.

La présente garantie remplace toute autre garantie expresse. Toute garantie implicite, y compris les garanties implicites de commercialisation ou de pertinence pour un usage particulier, est limitée aux premiers douze mois, et ce, à partir de la date d'achat. Toutes autres obligations ou responsabilités, y compris les responsabilités relatives aux dommages indirects, sont par la présente exclues.

Service et réparation des pièces

Toutes les pièces de l'appareil de conditionnement qui sont illustrées peuvent être commandées de Dyaco Canada Inc., 6050, RUE DON MURIE, NIAGARA FALLS, ONTARIO L2G 0B3. Les pièces commandées seront expédiées et facturées au prix courant. Les prix peuvent être sujets à changement sans préavis. Chaque commande doit être accompagnée d'un chèque ou d'un mandat poste. Vous pouvez vous procurer les petites pièces régulières à la quincaillerie locale.

Pour assurer un service prompt et courtois à la clientèle en cas d'erreurs ou pour répondre à vos questions, composez sans frais le 1 888 707-1880, le 905 353-8955 (appel local) ou le 905 353-8968 (télécopieur) ou faites-nous parvenir un courriel à l'adresse suivante : customerservice@dyaco.ca ou visitez-nous au www.dyaco.ca. Nos bureaux sont ouverts de 8 h 30 à 17 h, HNE, du lundi au vendredi.

Mentionnez toujours les renseignements suivants lors de votre commande de pièces :

- Numéro du modèle
- Nom de la pièce
- Numéro de chaque pièce

MESURES DE SÉCURITÉ

Merci d'avoir acheté notre produit. Nous nous efforçons en tout temps d'assurer la qualité de chacun de nos produits, mais des erreurs occasionnelles ou des omissions peuvent se glisser. Si ce produit comporte une pièce défectueuse ou s'il en manque une, veuillez communiquer avec nous pour la remplacer.

Ce cycle exerciseur a été conçu aux fins d'usage personnel. La responsabilité du produit et les conditions de la garantie ne s'appliquent pas aux appareils qui sont utilisés à des fins professionnelles ou dans des centres de conditionnement physique.

Ce cycle exerciseur a été conçu et construit afin de promouvoir un conditionnement physique en toute sécurité. Cependant, certaines mesures de sécurité doivent être observées lors de l'utilisation de cet appareil. Assurez-vous de lire le guide en entier avant d'assembler et d'utiliser ce produit. Veuillez suivre les mesures de sécurité suivantes :

1. Lisez le guide d'utilisation ainsi que toute la documentation connexe et suivez-les attentivement avant d'utiliser votre cycle exerciseur.
2. Arrêtez la séance d'exercices immédiatement en cas d'étourdissements, de nausées, de douleurs à la poitrine ou d'autres symptômes anormaux en utilisant cet appareil. CONSULTEZ UN MÉDECIN IMMÉDIATEMENT.
3. Faites une révision de toutes les mises en gardes qui sont apposées sur votre cycle exerciseur et inspectez-le avant chaque utilisation. Assurez-vous que tous les écrous et boulons sont serrés fermement. Une inspection fonctionnelle et visuelle de l'équipement devrait être faite suite à l'assemblage du cycle exerciseur.
4. Le cycle exerciseur doit être vérifié régulièrement pour repérer les signes d'usure et les dommages. Les pièces défectueuses doivent être remplacées avec les pièces du fabricant.
5. Installez et utilisez le cycle exerciseur sur une surface plane. Il est recommandé d'utiliser un tapis d'exercices pour empêcher l'appareil de se déplacer au cours de l'exercice, ce qui égratignerait ou endommagerait possiblement la surface du plancher.
6. Aucun changement qui risque de compromettre la sécurité de l'équipement ne doit être effectué.
7. Il est recommandé de garder au moins 2 pi d'espace libre autour de l'appareil pendant son utilisation.
8. Le capteur du pouls n'est pas un dispositif médical. Divers facteurs, incluant les mouvements de l'utilisateur ou de l'utilisatrice, peuvent affecter la précision des données de la fréquence cardiaque. Le capteur du pouls n'y est que pour aider au cours de l'exercice en déterminant les tendances de la fréquence cardiaque en général.
9. Éloignez les enfants et les animaux familiers de l'appareil en tout temps pendant les séances d'exercices.
10. Réservez une période de réchauffement de 5 à 10 minutes avant la séance d'exercices et une période de récupération de 5 à 10 minutes après, pour permettre à la fréquence cardiaque d'accélérer et de se rétablir graduellement et prévenir l'atrophie des muscles.
11. Ne retenez jamais la respiration pendant l'exercice. La respiration doit garder un rythme normal selon le niveau d'exercice en cours.
12. Portez toujours des vêtements et des chaussures convenables pendant la séance d'exercices. Ne portez pas de vêtements amples qui pourraient s'entremêler dans les pièces mobiles du cycle exerciseur.
13. Tenez toujours le guidon lorsque vous montez et vous descendez du cycle exerciseur, ou lorsque vous l'utilisez. Lorsque vous cessez de vous exercer, donnez le temps aux pédales de s'arrêter complètement avant de descendre du cycle exerciseur.
14. Faire attention en levant ou en déplaçant l'appareil. Pour éviter les blessures au dos, utilisez toujours les techniques de levage appropriées.

15. Le poids maximum de l’utilisateur ou de l’utilisatrice ne doit pas être plus de 265 lb.
16. Attachez les cheveux longs derrière la tête.
17. Enlevez tous vos bijoux avant de commencer la séance d’exercices.
18. Après avoir mangé, attendez une ou deux heures avant de faire tout exercice pour éviter le claquage musculaire.
19. Des blessures peuvent survenir à la suite d’un entraînement incorrect ou trop rigoureux. Il en est de même si vous utilisez l’équipement d’une façon différente de ce qui est prescrit ou recommandé par votre médecin.
20. L'autocollant illustré ci-dessous a été mis sur le vélo d'exercice. Si l'autocollant est manquant ou si il est illisible, s'il vous plaît appelez le numéro de téléphone sans frais sur la couverture de ce manuel et commander un autocollant de remplacement gratuit. Placez le nouvel autocollant à l'endroit indiqué.
21. Le vélo d'exercice n’a pas de roue libre. La rotation des pédales peut causer des blessures. La vitesse de la pédale doit être réduite de manière contrôlée.

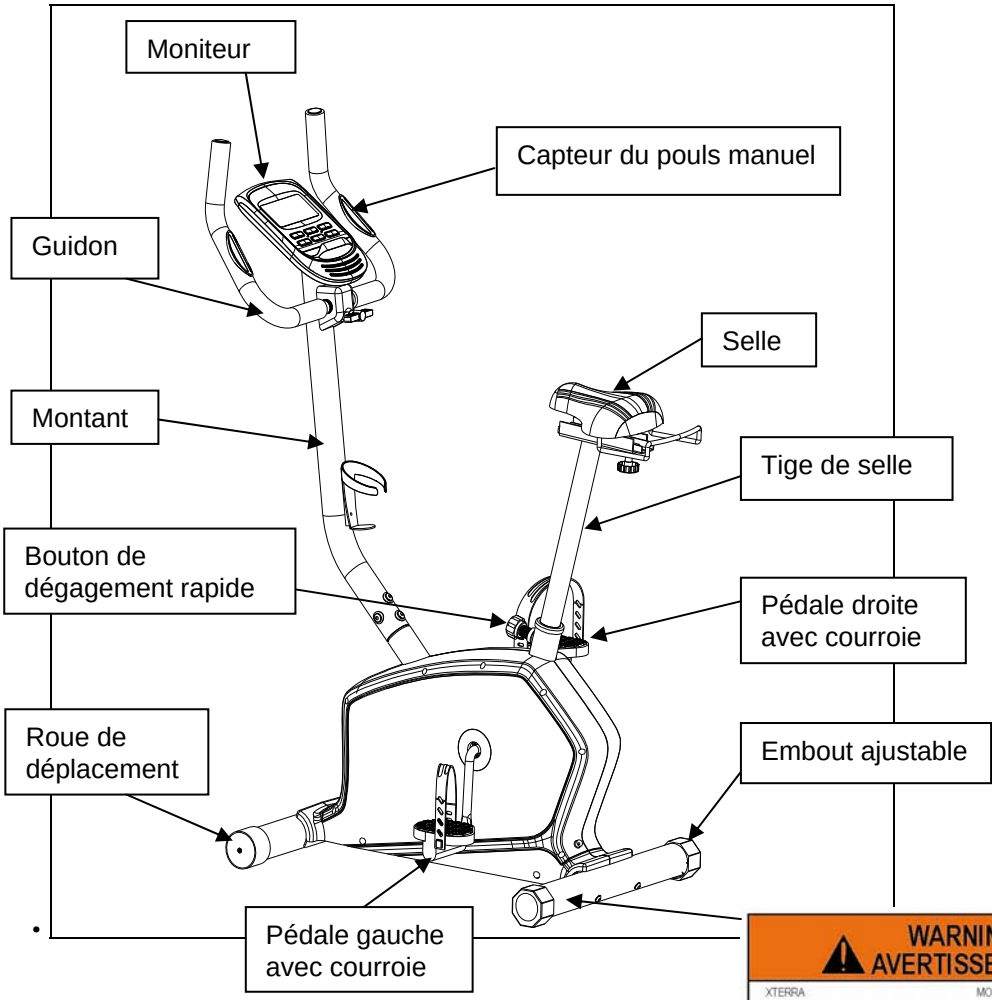
MISE EN GARDE: Consultez un médecin avant d'entreprendre tout programme de conditionnement physique, ce qui est particulièrement important pour les personnes âgées de 35 ans et plus ou les personnes éprouvant des problèmes de santé. Lisez toutes les instructions avant d'utiliser l’appareil de conditionnement physique. Nous n'acceptons aucune responsabilité pour les blessures personnelles ou les dommages à la propriété encourus pendant l'utilisation de cet appareil.

VEUILLEZ SAUVEGARDER CES INSTRUCTIONS

AVANT DE COMMENCER

Merci pour avoir choisi le cycle exerciseur révolutionnaire Xterra. Le cyclisme est un exercice efficace pour améliorer la bonne forme cardiovasculaire, l'endurance et l'affermissement du corps. Le cycle exerciseur offre un choix impressionnant de caractéristiques conçues pour rendre vos séances d'exercices à domicile plus efficaces et agréables.

Afin de profiter pleinement de votre cycle exerciseur, lisez ce guide attentivement avant de l'utiliser. Si vous avez des questions après avoir lu ce guide, veuillez consulter la page couverture. Afin de nous aider à mieux vous servir, notez le numéro de modèle du produit ainsi que le numéro de série avant de communiquer avec nous. Le numéro du modèle et l'endroit de la plaque de décalcomanie sont indiqués sur la page couverture de ce guide. Avant d'en continuer la lecture, veuillez vous familiariser avec les pièces qui sont étiquetées dans l'illustration ci-dessous.



WARNING
AVERTISSEMENT

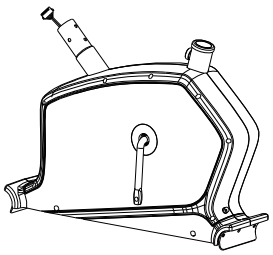
XTERRA MODEL/MODÈLE # 1646720OUS (PR:)

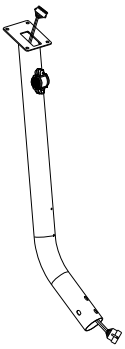
FOR CONSUMER USE ONLY. MAX USER WEIGHT LIMIT 265 LBS(120KG).
CAUTION: CONSULT A PHYSICIAN PRIOR TO USING ANY EXERCISE EQUIPMENT.
SMALL CHILDREN AND PERSONS PHYSICALLY HANDICAPPED SHOULD NOT USE ANY EXERCISE EQUIPMENT WITHOUT A QUALIFIED PERSON IN ATTENDANCE.
WARNING: KEEP CHILDREN AWAY FROM THE CYCLE. KEEP BODY AND CLOTHING FREE AND CLEAR OF ALL MOVING PARTS. THE POSSIBILITY OF SERIOUS INJURIES OR DEATH IF CAUTION IS NOT USED. READ ALL INSTRUCTIONS PRIOR TO USE.
REPLACE LABEL IF DAMAGED, ILLEGIBLE OR REMOVED. MADE IN CHINA.
THE EXERCISE CYCLE DOES NOT FREE-WHEEL. SPINNING PEDALS CAN CAUSE INJURY. PEDAL SPEED SHOULD BE REDUCED IN A CONTROLLED MANNER.

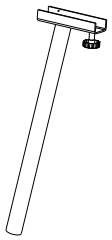
USAGE À DES FINS PERSONNELLES SEULEMENT.
POIDS LIMITE DE L' USAGER 265LBS(120KGS).
ATTENTION: CONSULTEZ UN MÉDECIN AVANT D'ENTREPRENDRE TOUT PROGRAMME DE CONDITIONNEMENT PHYSIQUE. LES ENFANTS ET LES PERSONNES AYANT UN HANDICAP PHYSIQUE NE DOIVENT PAS UTILISER L' ÉQUIPEMENT SANS LA SUPERVISION D' UNE PERSONNE QUALIFIÉE.
AVERTISSEMENT: GARDER LES ENFANTS À L' ÉCART DU CYCLE. GARDER LE CORPS ET LES VÊTEMENTS ÉLOIGNÉS DE TOUTE PIÈCE MOBILE. LE DÉFAUT DE VIGILANCE DANS L' UTILISATION DE CET APPAREIL POURRAIT ENTRAÎNER DE GRAVES BLESSURES ET MÊME LA MORT. LIRE TOUS LES AVERTISSEMENTS ET TOUTES LES DIRECTIVES AVANT UTILISATION. REMPLACER TOUTE ÉTIQUETTE ENDOMMAGÉE, ILLISIBLE OU MANQUANTE.
FABRIQUÉ EN CHINE.
LE CYCLE D'EXERCISE N'A PAS DE ROUE LIBRE. LE FAIT DE TOURNER LES PÉDALES PEUT CAUSER DES BLESSURES.
LA VITESSE DES PÉDALES DOIT ÊTRE RÉDUITE DE MANIÈRE CONTRÔLÉE.

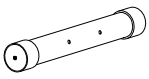
Dyaco Canada Inc.
6050 Don Murie St.
Niagara Falls,Ontario,L2G 0B3
1-888-707-1880

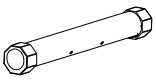
LISTE DE PRÉ-ASSEMBLAGE

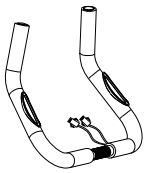

NO:1

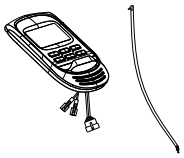

NO:4


NO:7


NO:2


NO:3


NO:5


NO:6/77

NO:8

NO:9

NO:10

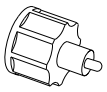
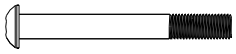
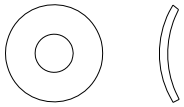
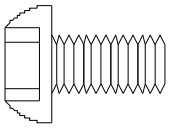
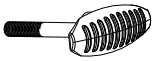
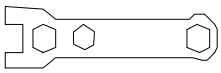
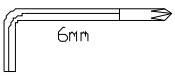
NO:17

NO:36

NO:75

NO	DESCRIPTION	QTÉ
1	Cadre principal	1
2	Stabilisateur avant	1
3	Stabilisateur arrière	1
4	Montant	1
5	Guidon	1
6/77	Ordinateur avec câble audio	1
7	Potence du guidon	1
8	Selle	1
9	Pédale gauche	1
10	Pédale droite	1
17	Couvercle de la tige de selle	1
36	Support pour essuie-mains	1
75	Porte-bouteille	1
	Sac des ferrures	1
	Guide	1

LISTE DES FERRURES

NO. DE PIÈCE	DESCRIPTION	QTÉ	DESSINS
11	Bouton de dégagement rapide	1	
13	Rondelle à ressort Ø8*Ø17	4	
15	Vis allen M8*75	4	
16	Rondelle courbée Ø8*Ø20	8	
18	Vis allen M8*16	4	
21	Bouton en T	1	
37	Couvercle pour pince	1	
	Clef polygonale	1	
	Clef allen 6 mm	1	

Note : Les pièces décrites ci-dessus sont toutes nécessaires à l'assemblage de cet appareil. Avant de passer à l'assemblage, veuillez vérifier la liste des ferrures pour vous assurer qu'elles y sont toutes incluses.

ASSEMBLAGE

Ce guide est conçu pour vous aider à assembler, à ajuster et à utiliser cet appareil. Veuillez le lire attentivement. Afin de vous familiariser avec les pièces présentées dans les instructions, étudiez d'abord le plan détaillé.

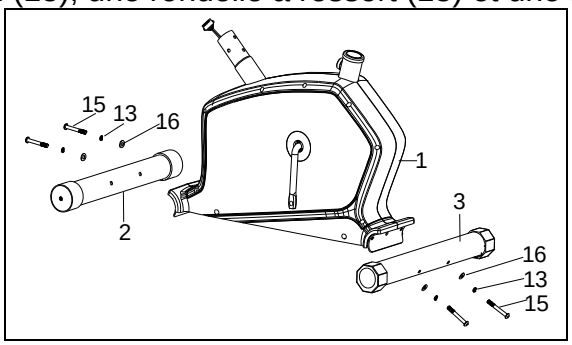
Placez toutes les pièces par terre dans un endroit propre et enlevez le matériel d'emballage. Consultez la liste des pièces pour les reconnaître de façon appropriée.

Il faut deux personnes pour assembler cet appareil.

Note : S'il manque une pièce dans le sac de ferrures, vérifiez d'abord si elle a été préassemblée. Pour éviter d'endommager les pièces, n'utilisez aucun outil électrique lors de l'assemblage.

ÉTAPE 1

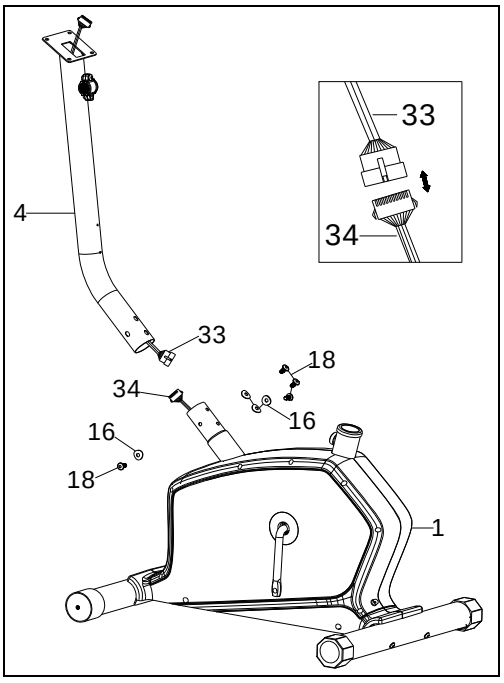
1. Fixez le stabilisateur avant (2) au cadre principal (1). Serrez avec deux ensembles de vis allen (15), une rondelle à ressort (13) et une rondelle courbée (16).
2. Fixez l'assemblage du stabilisateur arrière (3) au cadre principal (1). Serrez avec deux ensembles de vis allen (15), une rondelle à ressort (13) et une rondelle courbée (16).



ÉTAPE 2

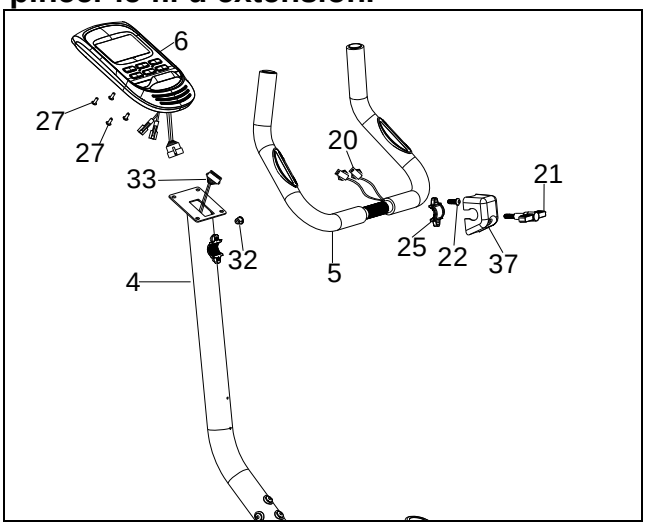
Connectez le fil d'extension de l'ordinateur (33) au fil inférieur de l'ordinateur (34). Insérez le montant (4) dans le cadre principal (1). Serrez avec quatre rondelles courbées (16) et quatre vis allen (18).

Conseil : Évitez de pincer le fil d'extension.



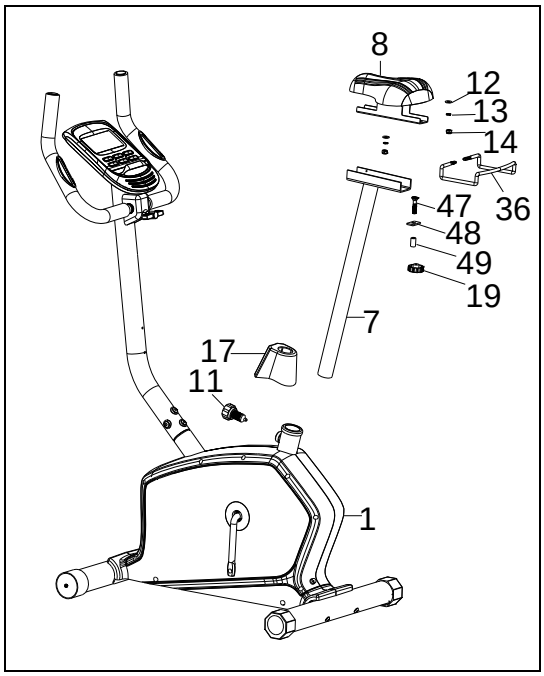
ÉTAPE 3

1. Enlevez la pince (25) et la vis allen (22) du montant (4). Fixez le guidon (5) sur le devant du montant (4) avec la pince (25). Serrez la vis allen (22) manuellement dans la partie supérieure de la pince (25). Fixez le couvercle en plastique (37) par-dessus la pince avec le bouton en T (21).
2. Connectez le fil d'extension (33) au fil à l'arrière de l'ordinateur (6).
3. Connectez le fil du pouls manuel (20) aux fils à l'arrière de l'ordinateur (6).
4. Fixez l'ordinateur au support du montant (4). Serrez avec les quatre vis (27) qui sont déjà préassemblées à l'arrière de l'ordinateur.
   Conseil : Évitez de pincer le fil d'extension.



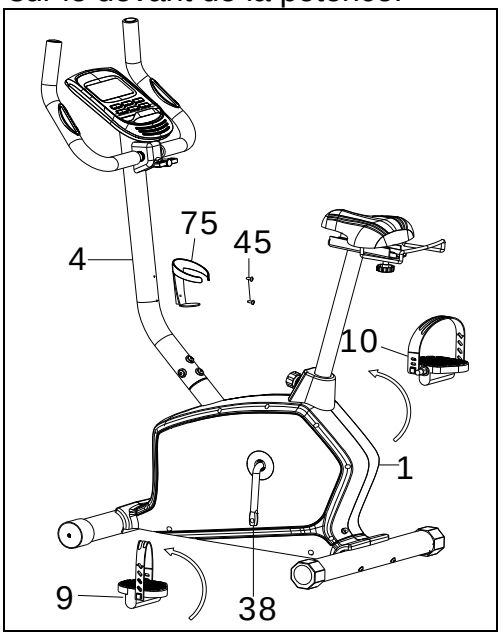
ÉTAPE 4

1. Orientez la selle (8) et la tige de selle (7) tel qu'illustré.
2. Fixez le support pour essuie-mains (36) à la tige de selle (8). Serrez avec deux rondelles ordinaires (12), deux rondelles à ressort (13) et deux écrous en nylon (14) qui sont déjà préassemblés sur la selle.
3. Glissez la selle (8) sur la tige de selle (7) et serrez-la avec un boulon mécanique (47), une plaque carrée (48), une petite bague (49) et un bouton de réglage de la selle (19).
4. Insérez la tige de selle (7) dans le cadre principal (1) en passant à travers le couvercle de la tige de selle (17). Serrez avec le bouton de dégagement rapide.



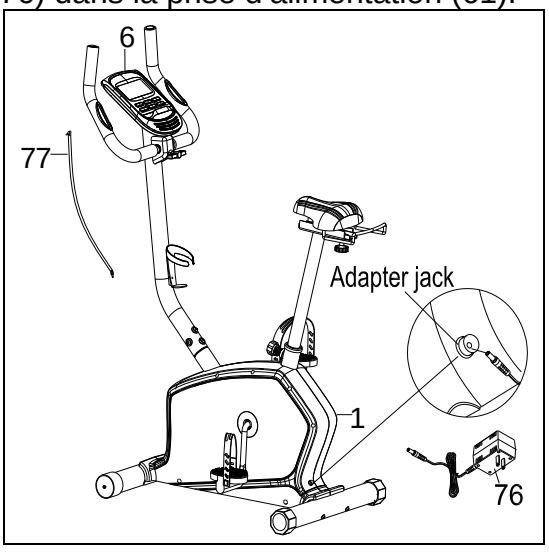
ÉTAPE 5

1. Les pédales gauche et droite (9 et 10) sont marquées avec « L et R ». Fixez les courroies aux pédales. Connectez la pédale gauche (9) à la manivelle (38) sur le côté gauche du cycle exerciseur (comme lorsque vous vous y assoyez).
2. Répétez le même processus pour la pédale droite (10).
3. Remarquez que la pédale droite doit être vissée dans le sens des aiguilles d'une montre et que la pédale gauche doit être vissée dans le sens contraire des aiguilles d'une montre.
4. Fixez le porte-bouteille (75) à la potence du guidon (4) et serrez-le avec deux vis (45) qui sont déjà préassemblées sur le devant de la potence.



ÉTAPE 6

1. Si vous voulez écouter le MP3 au cours de la séance d'exercices, connectez-le à l'ordinateur (6) avec le câble audio (77).
2. Branchez l'adaptateur (76) dans la prise d'alimentation (61).



SERREZ FERMEMENT TOUS LES ÉCROUS ET LES BOULONS.
VOTRE APPAREIL EST MAINTENANT ASSEMBLÉ.

Votre cycle exerciseur est muni d'embouts ajustables.
Si l'appareil n'est pas stable, veuillez tourner les capuchons de nivellement dans le sens qui convient. Consultez la page 20.

INSTRUCTIONS POUR L'ORDINATEUR

BOUTONS DES FONCTIONS

Start/Stop (Commencer/arrêter) :

Appuyez sur ce bouton pour commencer ou arrêter un programme d'exercices.
Appuyez sur ce bouton pour commencer à mesurer la masse adipeuse.
Appuyez sur ce bouton pendant trois secondes pour remettre toutes les valeurs à zéro.

Up (Augmenter) :

Appuyez sur ce bouton pour augmenter les valeurs cibles.
Appuyez sur ce bouton pour augmenter le niveau de tension pendant la séance d'exercices.
Appuyez sur ce bouton pour choisir le programme désiré.

Down (Réduire) :

Appuyez sur ce bouton pour réduire les valeurs cibles préréglées.
Appuyez sur ce bouton pour réduire le niveau de tension.
Appuyez sur ce bouton pour choisir le programme désiré.

Enter (Entrer) :

Appuyez sur ce bouton pour accepter le programme désiré.
Appuyez sur ce bouton pour accepter la valeur cible.
Appuyez sur ce bouton pendant quatre secondes pour remettre toutes les valeurs à zéro.

Body Fat (Masse adipeuse) :

Appuyez sur ce bouton pour obtenir la mesure de la masse adipeuse.

Pulse RECOVERY (Récupération du pouls) :

Appuyez sur ce bouton pour accéder à un niveau de récupération de F1 à F6.

FONCTIONS :

Time (Temps): Affiche le temps de votre séance d'exercices jusqu'à 99 :59.
Compte à rebours à partir de votre temps cible préréglé jusqu'à 0 :00 pendant la séance d'exercices.

Speed (Vitesse): Affiche la vitesse actuelle jusqu'à 99,9 M/H.

Distance(Distance): Affiche la distance accumulée parcourue jusqu'à 99,99 M pendant votre séance d'exercices.
Compte à rebours à partir de votre temps cible préréglé jusqu'à 0 M pendant la séance d'exercices.

RPM (Tours/minute): Affiche les tours/minutes actuels.

Calories (Calories): Affiche le nombre total de calories consommés jusqu'à 999 en tout temps pendant votre séance d'exercices.
Compte à rebours à partir des calories cible préréglés jusqu'à 0.

Note : Les données offrent un guide rudimentaire pour comparer les différentes sessions d'exercices et ne peuvent pas être utilisées à des fins médicales.

Body Fat (Masse adipeuse): Si vous tenez la prise du pouls manuel lorsque vous appuyez sur le bouton BODY FAT, le moniteur affichera le pourcentage de la masse adipeuse, l'indice de la masse corporelle et le rapport du métabolisme de base.

Gripped pulse (Prise du pouls manuel): Affiche la fréquence cardiaque de l'utilisateur ou de l'utilisatrice en battements/minute pendant la séance d'exercices. Les deux mains doivent tenir la prise du pouls manuel pour obtenir les données de la fréquence cardiaque pendant la séance d'exercices.
Note : Les données offrent un guide rudimentaire pour comparer les différentes sessions d'exercices et ne peuvent pas être utilisées à des fins médicales.

Pulse Recovery (Récupération du pouls): Votre ordinateur est équipé d'un programme de récupération pour suivre la récupération de votre fréquence cardiaque. Suite à la séance d'exercices, appuyez sur le bouton PULSE RECOVERY et gardez les deux mains sur les prises du pouls manuel. L'ordinateur cessera de suivre toutes les fonctions à l'exception du temps qui compte à rebours de 00 :60 à 00 :00.
Une fois rendu à zéro, la fonction du pouls affichera une valeur entre F1 et F6, F1 étant la meilleure et F6 la pire.
Appuyez sur le bouton PULSE RECOVERY pour retourner à l'affichage principal.
Note : Si aucun signal du pouls n'est détecté, l'ordinateur indiquera « P » dans la fenêtre du pouls. Si l'ordinateur indique « ERR » dans la fenêtre tuteur, appuyez de nouveau sur le bouton PULSE RECOVERY et assurez-vous que les mains tiennent les prises du pouls manuel ou que la sangle de poitrine est bien mise.

Distance Bar (Barre de la distance): Chaque barre indique 1/10 de mille.

Speaker (Haut-parleur): Pour écouter le MP3 pendant la séance d'exercices, connectez-le à l'ordinateur (6) avec un câble audio (77). Le volume est contrôlé par le MP3.

Program (Programme): Affiche le niveau du programme de P1 à P23.
P1 – Programme manuel dans lequel vous pouvez contrôler le niveau de la tension.
P2 à P13 – Programmes préréglés à l'usine.
P14 à P17 – Programmes réglés par l'utilisateur ou l'utilisatrice.
P18 à P22 – Programmes de contrôle de la fréquence cardiaque.
P23 – Programme pour la masse adipeuse.

Remarques

1. L'ordinateur sera activé automatiquement en appuyant sur un bouton ou en commençant à pédaler. L'ordinateur s'éteint automatiquement si aucun signal n'est détecté pendant quatre minutes et garde toutes les valeurs des fonctions. Vous pouvez appuyer sur le bouton START ou commencer à pédaler pour que l'ordinateur continue la session.
2. Appuyez sur le bouton ENTER pendant quatre secondes pour remettre toutes les valeurs à zéro.

Introduction des programmes et opérations:

Programme manuel :

P1 est un programme manuel. Vous pouvez commencer à vous exercer en appuyant sur les boutons START ou STOP. Le niveau de résistance par défaut est 5. Vous pouvez vous exercer au niveau désiré en ajustant la résistance à l'aide des boutons UP ou DOWN pendant la séance d'exercices, pour une période de temps ou pour le nombre de calories ou une distance quelconque.

Opérations :

1. Choisissez le programme MANUAL (P1) à l'aide des boutons UP ou DOWN.
2. Appuyez sur le bouton ENTER pour entrer dans le programme MANUAL.
3. Le temps clignote alors dans la fenêtre tuteur. Appuyez sur les boutons UP ou DOWN pour entrer le temps de votre séance d'exercices, puis appuyez sur le bouton ENTER pour accepter le temps désiré.
4. La distance clignote dans la fenêtre tuteur. Appuyez sur les boutons UP ou DOWN pour entrer la distance cible, puis appuyez sur le bouton ENTER pour accepter la distance désirée.
5. La valeur des calories clignote dans la fenêtre tuteur. Appuyez sur les boutons UP ou DOWN pour entrer la valeur cible, puis appuyez sur le bouton ENTER pour accepter la valeur désirée.
6. Le pouls clignote dans la fenêtre tuteur. Appuyez sur les boutons UP ou DOWN pour entrer la valeur cible, puis appuyez sur le bouton ENTER pour accepter la valeur désirée.
7. Appuyez sur les boutons START ou STOP pour commencer la séance d'exercices.

Programmes préréglés :

Les programmes P2 à P13 ont été préréglés à l'usine : marche, colline, roulement, dépense de calories, rampe, montagne, intervalle, au hasard, plateau, Fartlek et précipice.
Vous pouvez vous exercer avec différents niveaux de chargement et à différents intervalles tel que les profils l'indiquent. Vous pouvez aussi vous exercer au niveau de résistance désiré en ajustant la résistance à l'aide des boutons UP ou DOWN pendant la séance d'exercices, pour une période de temps ou pour le nombre de calories ou une distance quelconque.

Opérations :

1. Choisissez le programme désiré (P2 à P13) à l'aide des boutons UP ou DOWN.
2. Appuyez sur le bouton ENTER pour entrer dans le programme choisi.
3. Le temps clignote alors dans la fenêtre tuteur. Appuyez sur les boutons UP ou DOWN pour entrer le temps de votre séance d'exercices, puis appuyez sur le bouton ENTER pour accepter le temps désiré.

4. La distance clignote dans la fenêtre tuteur. Appuyez sur les boutons UP ou DOWN pour entrer la distance cible, puis appuyez sur le bouton ENTER pour accepter la distance désirée.
5. La valeur des calories clignote dans la fenêtre tuteur. Appuyez sur les boutons UP ou DOWN pour entrer la valeur cible, puis appuyez sur le bouton ENTER pour accepter la valeur désirée.
6. Le pouls clignote dans la fenêtre tuteur. Appuyez sur les boutons UP ou DOWN pour entrer la valeur cible, puis appuyez sur le bouton ENTER pour accepter la valeur désirée.
7. Appuyez sur les boutons START ou STOP pour commencer la séance d'exercices.

Programmes à l'intention de l'utilisateur ou de l'utilisatrice : USER 1, USER 2, USER 3 et USER 4.

Les programmes P14 à P17 sont des programmes que vous pouvez régler. Vous êtes libre de créer les valeurs désirées pour le temps, la distance, les calories et le niveau de résistance dans les 10 colonnes. Les valeurs et les profils seront sauvegardés en mémoire après les avoir réglés. Vous pouvez aussi changer le chargement pour chaque colonne à l'aide des boutons UP ou DOWN sans changer le niveau de résistance en mémoire.

Opérations :

1. Choisissez le programme désiré (P14 à P17) à l'aide des boutons UP ou DOWN.
2. Appuyez sur le bouton ENTER pour entrer dans le programme choisi.
3. La colonne 1 clignote alors dans la fenêtre tuteur. Appuyez sur les boutons UP ou DOWN pour créer le profil de votre séance d'exercices, puis appuyez sur le bouton ENTER pour accepter le profil de la colonne 1. Le niveau par défaut est 1.
4. La colonne 2 clignote dans la fenêtre tuteur. Appuyez sur les boutons UP ou DOWN pour créer le profil de votre séance d'exercices, puis appuyez sur le bouton ENTER pour accepter le profil de la colonne 2.
5. Suivez la même procédure pour continuer d'entrer les données des autres profils d'exercice, puis appuyez sur le bouton ENTER pour accepter les profils d'exercice.
6. Le temps clignote alors dans la fenêtre tuteur. Appuyez sur les boutons UP ou DOWN pour entrer le temps de votre séance d'exercices, puis appuyez sur le bouton ENTER pour accepter le temps désiré.
7. La distance clignote dans la fenêtre tuteur. Appuyez sur les boutons UP ou DOWN pour entrer la distance cible, puis appuyez sur le bouton ENTER pour accepter la distance désirée.
8. La valeur des calories clignote dans la fenêtre tuteur. Appuyez sur les boutons UP ou DOWN pour entrer la valeur cible, puis appuyez sur le bouton ENTER pour accepter la valeur désirée.
9. Le pouls clignote dans la fenêtre tuteur. Appuyez sur les boutons UP ou DOWN pour entrer la valeur cible, puis appuyez sur le bouton ENTER pour accepter la valeur désirée.
10. Appuyez sur les boutons START ou STOP pour commencer la séance d'exercices.

Programme de contrôle de la fréquence cardiaque :

55 % de la fréquence cardiaque, 65 % de la fréquence cardiaque, 75 % de la fréquence cardiaque, 85 % de la fréquence cardiaque et fréquence cardiaque cible.

Les programmes P18 à P22 sont des programmes de contrôle de la fréquence cardiaque; le programme P22 est un programme pour la fréquence cardiaque cible.

P18 est réglé à 55 % de la fréquence cardiaque maximale - - La fréquence cardiaque cible = (220 – âge) x 55%.
P19 est réglé à 65 % de la fréquence cardiaque maximale - - La fréquence cardiaque cible = (220 – âge) x 65%.
P20 est réglé à 75 % de la fréquence cardiaque maximale - - La fréquence cardiaque cible = (220 – âge) x 75%.
P21 est réglé à 85 % de la fréquence cardiaque maximale - - La fréquence cardiaque cible = (220 – âge) x 85%.
P22 est le programme de la fréquence cardiaque cible - - Vous vous exercez en suivant la valeur de la fréquence cardiaque cible.

Vous pouvez vous exercer avec le programme de fréquence cardiaque désiré en entrant votre âge, la distance, les calories ou le pouls cible. Lorsque vous utilisez ces programmes, l'ordinateur ajustera le niveau de résistance selon la fréquence cardiaque détectée. Par exemple, le niveau de résistance peut augmenter chaque 20 secondes alors que la fréquence cardiaque détectée est plus basse que la fréquence cardiaque cible. Par contre, le niveau de résistance peut diminuer chaque 20 secondes alors que la fréquence cardiaque détectée est plus élevée que la fréquence cardiaque cible.

Opérations :

1. Choisissez le programme désiré (P18 à P22) à l'aide des boutons UP ou DOWN.
2. Appuyez sur le bouton ENTER pour entrer dans le programme choisi.
3. Le mot AGE clignote alors dans les programmes P18 à P21. Appuyez sur les boutons UP ou DOWN pour entrer votre âge. La valeur par défaut est 35.
4. Au programme P22, le pouls cible clignote dans la fenêtre tuteur. Appuyez sur les boutons UP ou DOWN pour entrer le pouls cible entre 80 et 180. La valeur par défaut est 120.
5. Le temps clignote alors dans la fenêtre tuteur. Appuyez sur les boutons UP ou DOWN pour entrer le temps de votre séance d'exercices, puis appuyez sur le bouton ENTER pour accepter le temps désiré.
6. La distance clignote dans la fenêtre tuteur. Appuyez sur les boutons UP ou DOWN pour entrer la distance cible, puis appuyez sur le bouton ENTER pour accepter la distance désirée.
7. La valeur des calories clignote dans la fenêtre tuteur. Appuyez sur les boutons UP ou DOWN pour entrer la valeur cible, puis appuyez sur le bouton ENTER pour accepter la valeur désirée.
8. Appuyez sur les boutons START ou STOP pour commencer la séance d'exercices.

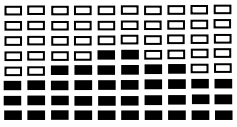
Programme de masse adipeuse :
Le programme P23 est un programme tout à fait spécial pour calculer votre rapport de masse adipeuse et pour vous offrir un profil de chargement spécifique. Les trois types corporels sont répartis selon le pourcentage de la masse adipeuse calculé.

Type 1 : Pourcentage de la masse adipeuse > 27
Type 2 : 27 = Pourcentage de la masse adipeuse = 20
Type 3 : Pourcentage de la masse adipeuse < 20
L'ordinateur indiquera le résultat de l'épreuve pour le pourcentage de la masse adipeuse.

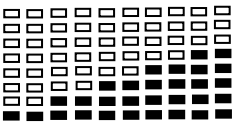
Opérations :
1. Choisissez le programme de la masse adipeuse (P23) à l'aide des boutons UP ou DOWN.
2. Appuyez sur le bouton ENTER pour entrer dans le programme choisi.
3. La taille clignote alors dans la fenêtre tuteur. Appuyez sur les boutons UP ou DOWN pour entrer votre taille, puis appuyez sur le bouton ENTER pour l'accepter.
4. Le poids clignote dans la fenêtre tuteur. Appuyez sur les boutons UP ou DOWN pour entrer votre poids, puis appuyez sur le bouton ENTER pour l'accepter. Le poids par défaut est 70 kg ou 155 lb.
5. Le sexe clignote dans la fenêtre tuteur. Appuyez sur les boutons UP ou DOWN pour entrer votre sexe, puis appuyez sur le bouton ENTER pour l'accepter. Le numéro 1 pour les hommes et 0 pour les femmes. Appuyez sur le bouton ENTER pour l'accepter. Le sexe par défaut est 1 (homme).
6. Le mot AGE clignote dans les programmes P18 à P21. Appuyez sur les boutons UP ou DOWN pour entrer votre âge. La valeur par défaut est 35.
7. Appuyez sur les boutons START ou STOP pour commencer la mesure de la masse adipeuse. Si la fenêtre tuteur affiche « E », assurez-vous que les mains tiennent les poignées ou que la sangle de poitrine est bien mise. Ensuite, appuyez de nouveau sur les boutons START ou STOP pour commencer la mesure de la masse adipeuse.
8. Après avoir pris la mesure, l'ordinateur indiquera les valeurs de la masse adipeuses sur l'afficheur à cristaux liquides.
9. Appuyez sur les boutons START ou STOP pour commencer la séance d'exercices.

PROFILS DES PROGRAMMES PRÉRÉGLÉS :

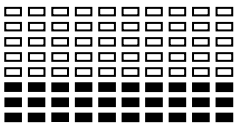
PROGRAMME 1
MANUEL



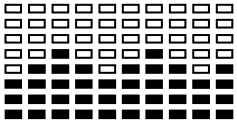
PROGRAMME 2
MARCHE



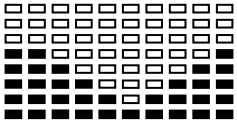
PROGRAMME 3
COLLINE



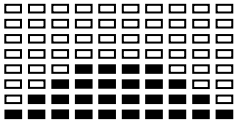
PROGRAMME 4
ROULEMENT



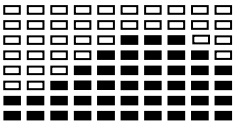
PROGRAMME 5
VALLÉE



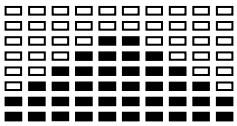
PROGRAMME 6
DÉPENSE DE CALORIES



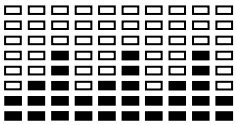
PROGRAMME 7
RAMPE



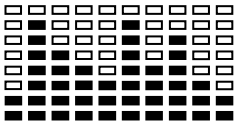
PROGRAMME 8
MONTAGNE



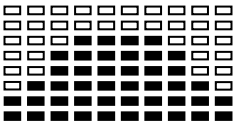
PROGRAMME 9
INTERVALLES



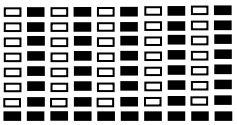
PROGRAMME 10
AU HASARD



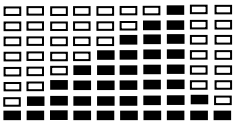
PROGRAMME 11
PLATEAU



PROGRAMME 12
FARTLEK

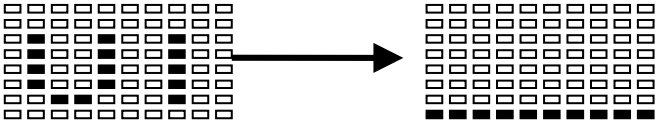


PROGRAMME 13
PRÉCIPICE

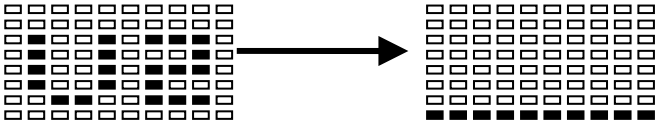


PROGRAMMES RÉGLÉS PAR L'UTILISATEUR OU L'UTILISATRICE

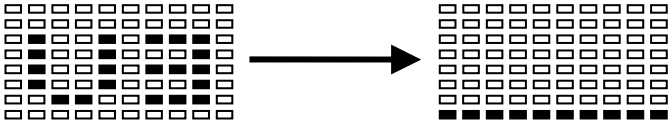
PROGRAMME 14
USER 1



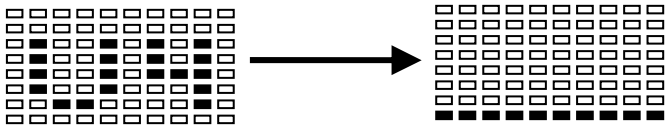
PROGRAMME 15
USER 2



PROGRAMME 16
USER 3

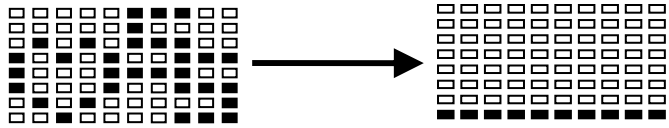


PROGRAMME 17
USER 4

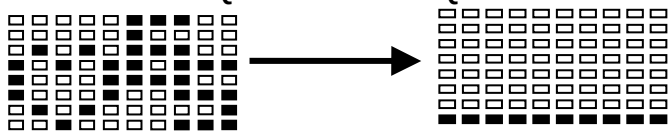


PROFILS DES PROGRAMMES DE CONTRÔLE DE LA FRÉQUENCE CARDIAQUE :

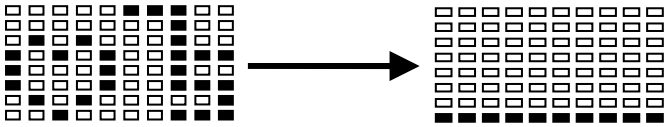
PROGRAMME 18
55 % DE LA FRÉQUENCE CARDIAQUE



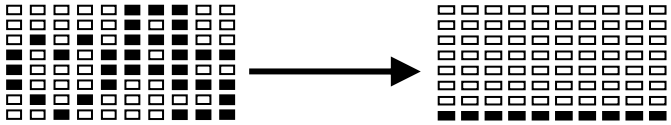
PROGRAMME 19
65 % DE LA FRÉQUENCE CARDIAQUE



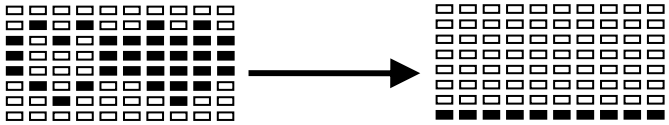
PROGRAMME 20
75 % DE LA FRÉQUENCE CARDIAQUE



PROGRAMME 21
85 % DE LA FRÉQUENCE CARDIAQUE



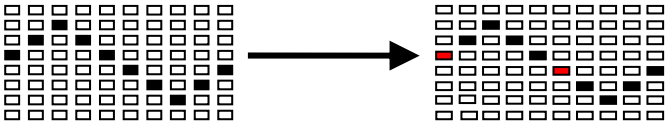
PROGRAMME 22
FRÉQUENCE CARDIAQUE CIBLE



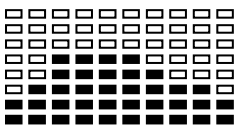
PROGRAMME ÉPREUVE DE LA MASSE ADIPEUSE :

PROGRAMME 23

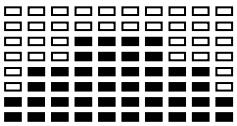
MASSE ADIPEUSE (MODE ARRÊT) **MASSE ADIPEUSE (MODE DÉMARRAGE)**



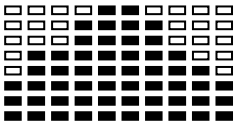
Un des six profils suivants apparaîtra automatiquement après avoir mesuré votre masse adipeuse :



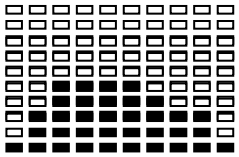
Temps d'exercice : 40 minutes



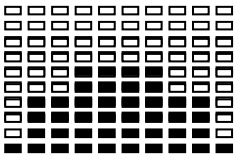
Temps d'exercice : 40 minutes



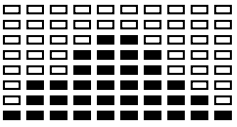
Temps d'exercice : 20 minutes



Temps d'exercice : 40 minutes



Temps d'exercice : 40 minutes

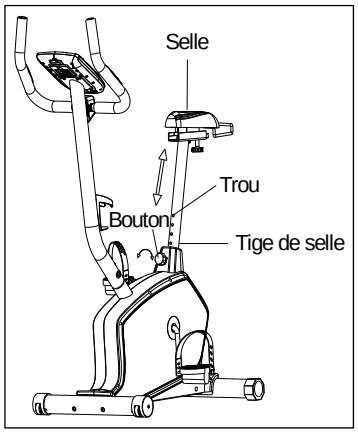


Temps d'exercice : 20 minutes

COMMENT UTILISER LE CYCLE EXERCISEUR

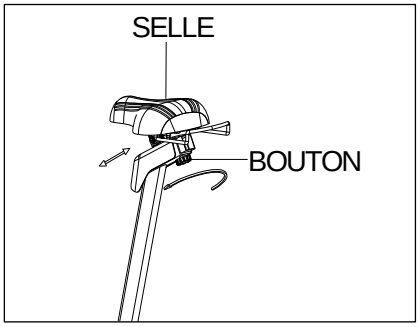
COMMENT AJUSTER LA HAUTEUR DE LA SELLE

Pour améliorer l'efficacité de l'exercice autant que possible, la selle doit être placée à la hauteur appropriée. Lorsque vous pédalez, vos genoux devraient fléchir légèrement quand les pédales sont à la position la plus basses. Pour ajuster la selle, desserrez le bouton de réglage de quelques tours. Ensuite, tirez le bouton vers l'extérieur, glissez la tige de selle vers le haut ou vers le bas à la position désirée, puis dégagez le bouton. Essayez de déplacer légèrement la tige de selle vers le haut ou vers le bas pour vous assurer que le bouton est engagé dans l'un des trous de la tige de selle. Serrez finalement le bouton.



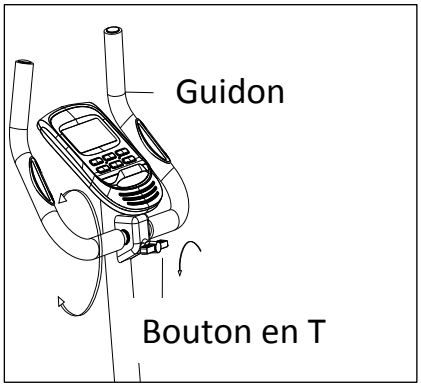
COMMENT AJUSTER LA POSITION DU SIÈGE HORIZONTALEMENT

Si vous voulez ajuster la position du siège horizontalement, dévisser d'abord le bouton de réglage de la selle. Ensuite, déplacer le siège vers l'avant ou vers l'arrière. Reserrer ensuite le bouton de réglage après avoir trouvé la position souhaitée.



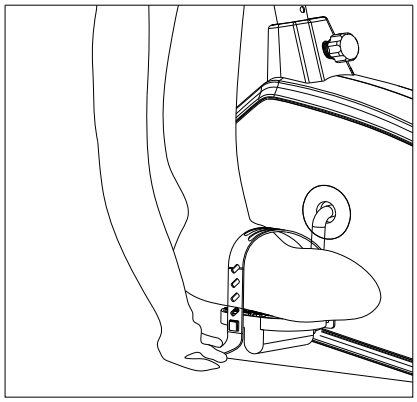
COMMENT AJUSTER LE GUIDON

Pour régler l'angle du guidon, déserrer d'abord le bouton en T. Faire pivoter le guidon vers le bas ou vers le haut légèrement à la bonne position et reserrer le bouton.



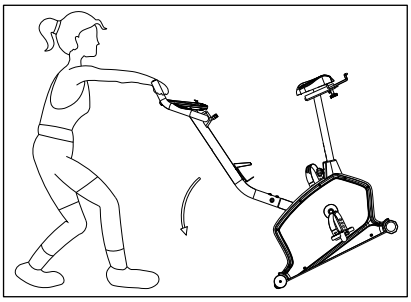
COMMENT AJUSTER LES COURROIES DES PÉDALES

La courroie de chaque pédale est ajustable. Veuillez choisir les trous appropriés pour l'ajuster.



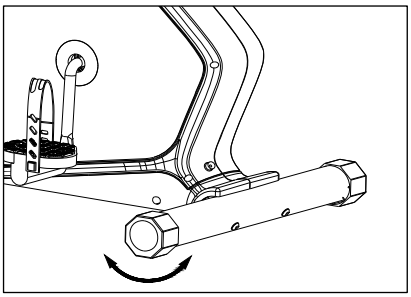
COMMENT DÉPLACER LE CYCLE EXERCISEUR

Le cycle exerciseur peut facilement être déplacé d'une pièce à l'autre. Prenez simplement le guidon en tirant les poignées vers l'arrière pour pencher l'appareil sur vous.



COMMENT METTRE LE CYCLE EXERCISEUR DE NIVEAU

Le cycle exerciseur est équipé de capuchons de nivellement ajustables. Si l'appareil n'est pas stable, veuillez tourner les capuchons de nivellement du stabilisateur arrière pour le mettre de niveau.



ENTRETIEN GÉNÉRAL

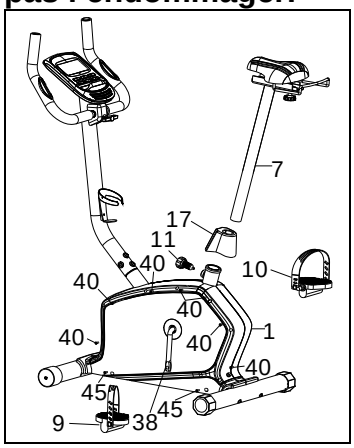
Pour nettoyer le cycle exerciseur, utilisez un chiffon humide et une petite quantité de savon doux.

IMPORTANT : Pour éviter d'endommager la console, éloignez tout liquide de la console et évitez de l'exposer aux rayons du soleil.

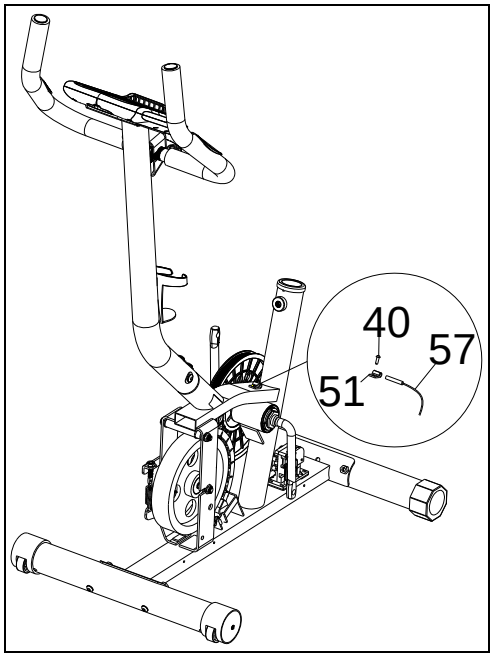
COMMENT AJUSTER LE COMMUTATEUR À LAMES

Si la console n'affiche pas les réactions appropriées, le commutateur à lames doit être ajusté de la façon suivante :

1. Enlevez d'abord le garde-chaîne (42).
2. Enlevez le bouton de dégagement rapide (11), le couvercle de la tige de selle (17) et la tige selle (7).
3. Enlevez les pédales gauche et droite (9 et 10) de la manivelle (38).
4. Enlevez les deux vis autotaraudeuses (45) de chaque côté du garde-chaîne (42). Enlevez les sept autres vis autotaraudeuses (40) du garde-chaîne gauche (42L). Enlevez la housse de la manivelle (43) du garde-chaîne (42). Tenez le garde-chaîne (42) à l'arrière et tirez-le légèrement jusqu'à ce que le garde-chaîne puisse être levé des extrémités de la manivelle (38).
   Ne défaites pas complètement le garde-chaîne dans la partie supérieure pour ne pas l'endommager.



5. Localisez le fil du capteur (57). Tournez la poulie jusqu'à ce que l'aimant soit aligné avec le commutateur à lames. Desserrez la vis ST5 x 15 (40), mais ne l'enlevez pas. Glissez légèrement le commutateur à lames sur vous en l'éloignant de l'aimant. Assurez-vous que l'aimant ne touche pas au commutateur à lames. Serrez de nouveau la vis. Tournez la poulie quelque peu. Répétez cette opération jusqu'à ce que la console affiche la réaction correctement.

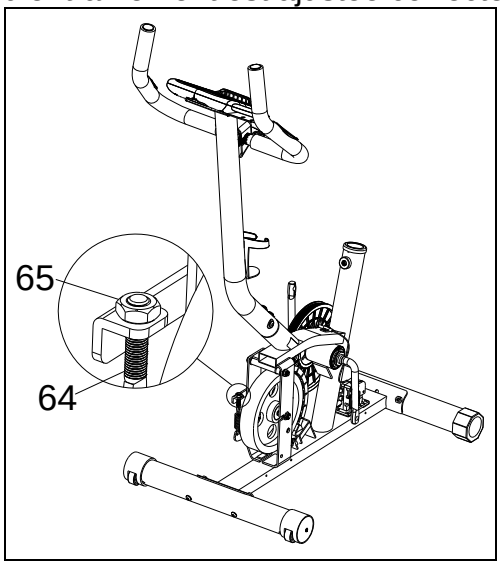


6. Lorsque le commutateur à lames est ajusté correctement, attachez de nouveau le garde-chaîne et les housses de la manivelle.

COMMENT AJUSTER LA COURROIE D'ENTRAÎNEMENT

Si les pédales glissent lorsque vous pédalez, même lorsque la résistance est ajustée à son niveau le plus élevé, la courroie d'entraînement doit être ajustée de la façon suivante :

1. Enlevez d'abord le garde-chaîne (42).
2. Desserrez l'écrou de France (65) et tournez le boulon à oeil (64) dans le sens contraire des aiguilles d'une montre jusqu'à ce que la courroie d'entraînement soit serrée. Serrez ensuite l'écrou de France (65) de nouveau.
3. Attachez de nouveau le garde-chaîne et les housses de la manivelle lorsque la courroie d'entraînement est ajustée correctement.



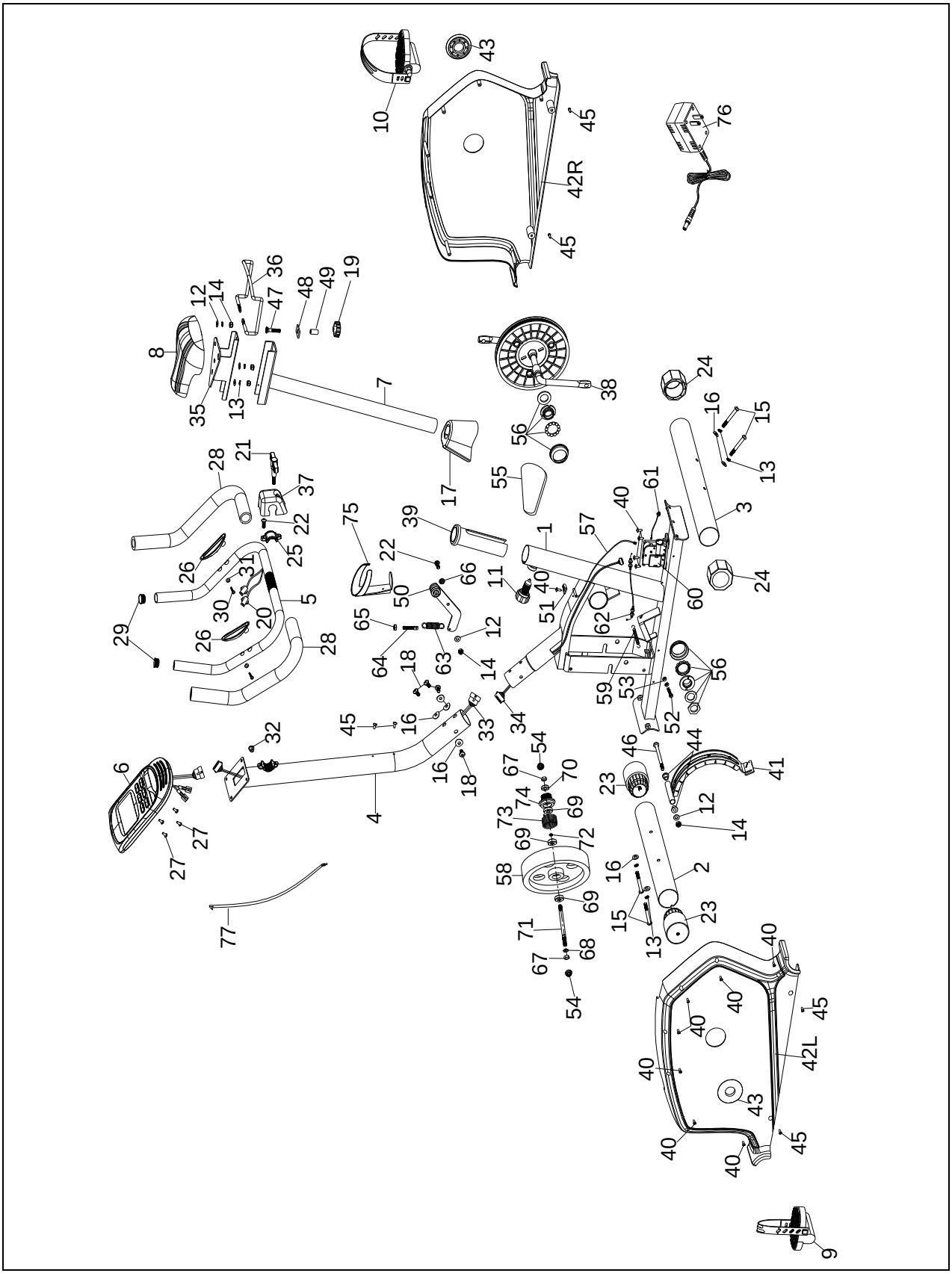
LISTE DES PIÈCES

No	No DE PIÈCE	DESCRIPTION	QTÉ
01	6720001	Cadre principal	1
02	6720002	Stabilisateur avant	1
03	6720003	Stabilisateur arrière	1
04	6720004	Montant	1
05	6720005	Guidons	1
06	6720006	Ordinateur	1
07	6720007	Tige de selle	1
08	6720008	Selle	1
09	6720009	Pédale gauche	1
09S	6720009S	Courroie de la pédale gauche	1
10	6720010	Pédale droite	1
10S	6720010S	Courroie de la pédale droite	1
11	6720011	Bouton de dégagement rapide	1
12	6720012	Rondelle ordinaire Ø8*17	5
13	6720013	Rondelle à ressort Ø8	7
14	6720014	Écrou en nylon M8	5
15	6720015	Vis allen M8*75	4
16	6720016	Rondelle courbée Ø8*Ø20	8
17	6720017	Couvercle pour tige de selle	1
18	6720018	Vis allen M8*16	4
19	6720019	Bouton de réglage de la selle	1
20	6720020	Fil du pouls manuel	2
21	6720021	Bouton en T	1
22	6720022	Vis allen M8*20	2
23	6720023	Roue coulissante pour stabilisateur avant	2
24	6720024	Capuchon de nivellement pour stabilisateur arrière	2
25	6720025	Pince	1
26	6720026	Capteur du pouls manuel	2
27	6720027	Vis pour ordinateur M5*10	4
28	6720028	Poignée en mousse	2
29	6720029	Embout pour guidon	2
30	6720030	Vis autotaraudeuse ST 4*20	2
31	6720031	Rondelle ordinaire Ø4,2*O12	2
32	6720032	Oeillet	1
33	6720033	Fil d’extension de l’ordinateur	1
34	6720034	Fil inférieur de l’ordinateur	1
35	6720035	Tube coulissant	1
36	6720036	Support pour essuie-mains	1
37	6720037	Couvercle pour pince	1
38	6720038	Manivelle avec poulie	1

LISTE DES PIÈCES

No	No DE PIÈCE	DESCRIPTION	QTÉ
39	6720039	Bague	1
40	6720040	Vis autotaraudeuse ST5*15	12
41	6720041	Assemblage de l’aimant	1
42L	6720042L	Garde-chaîne gauche	1
42R	6720043R	Garde-chaîne droit	1
43	6720043	Housse de manivelle	2
44	6720044	Entretoise pour l’assemblage de l’aimant	2
45	6720045	Vis autotaraudeuse	6
46	6720046	Boulon à tête hexagonale M8*105	1
47	6720047	Boulon mécanique M8*40	1
48	6720048	Plaque carrée	1
49	6720049	Petite bague	1
50	6720050	Poulie de tension de la chenille	1
51	6720051	Support du capteur	1
52	6720052	Boulon à tête hexagonale M6*25	1
53	6720053	Écrou à tête hexagonale M6	2
54	6720054	Écrou à bride	2
55	6720055	Courroie	1
56	6720056	Assemblage des coussinets	1
57	6720057	Fil du capteur	1
58	6720058	Volant	1
59	6720059	Ressort pour l’assemblage de l’aimant	1
60	6720060	Moteur	1
61	6720061	Prise d’alimentation	1
62	6720062	Câble du moteur	1
63	6720063	Ressort pour la poulie de tension de la chenille	1
64	6720064	Boulon à oeil	1
65	6720065	Écrou M8	1
66	6720066	Entretoise	1
67	6720067	Écrou M10	2
68	6720068	Entretoise en forme de bol	1
69	6720069	Coussinet 6000	3
70	6720070	Coussinet 6900	1
71	6720071	Arbre du volant	1
72	6720072	Rondelle en cuivre	1
73	6720073	Embrayage à ressort	1
74	6720074	Petite poulie	1
75	6720075	Porte-bouteille	1
76	6720076	Adaptateur	1
77	6720077	Câble audio	1

PLAN DÉTAILLÉ



GUIDE DE DÉPANNAGE

Problème	Cause	Correction
Pas d'affichage sur l'ordinateur	L'adaptateur n'est pas branché.	Branchez l'adaptateur.
	Fils de l'ordinateur pas raccordés	S'assurer que les fils de l'ordinateur sont raccordés correctement dans le montant et à l'ordinateur.
Pas d'affichage de vitesse ou de distance sur l'ordinateur	Le fil du capteur n'est pas connecté.	Assurez-vous que les fils de l'ordinateur sont connectés de façon appropriée au montant et à l'ordinateur.
	Le fil du capteur ne fonctionne pas convenablement.	Remplacez le fil du capteur.
	L'ordinateur ne fonctionne pas convenablement.	Remplacez l'ordinateur.
Pas de tension	La roue magnétique ne fonctionne pas convenablement.	Remplacez la roue magnétique.
	Les fils de l'ordinateur ne sont pas connectés de façon appropriée.	Assurez-vous que les fils de l'ordinateur sont connectés de façon appropriée au montant et à l'ordinateur.
Pas d'affichage de la fréquence cardiaque	Le fil du pouls manuel n'est pas connecté.	Branchez convenablement les fils ensemble.
	Le pouls manuel est défectueux.	Remplacez la prise du pouls manuel.
	L'ordinateur ne fonctionne pas convenablement.	Remplacez l'ordinateur.
Broyage	Le coussinet de la manivelle est défectueux.	Remplacez les coussinets de la manivelle.
	La poulie de tension est défectueuse.	Remplacez la poulie de tension.
	Le volant est défectueux.	Remplacez le volant.
Grincement	La courroie en V glisse.	Ajustez la courroie en V.
E1 L'ordinateur ne reçoit pas le signal d'un changement (changement du niveau de résistance ou le niveau de résistance ne peut atteindre sa position au moteur.	L'ordinateur à un problème.	Remplacer l'ordinateur.
	La connexion des câbles de l'ordinateur au moteur sont endommagés ou déconnectés. Les brins ou broches des fils sont pliés, tordus ou mal branchés.	Vérifier à ce que tous les fils et connexions sont branchés fermement.
	Moteur endommagé ou le circuit du moteur est anormal	Remplacer le moteur.
	Le câble du moteur à la roue magnétique est trop court afin d'entraîner la roue magnétique ou sa position est incorrecte.	Ajuster la longueur du câble du moteur afin de s'assurer d'un espace suffisant pour entraîner le moteur.
E2 L'ordinateur ne peut pas interagir avec la puce.	Le logiciel de l'ordinateur à un problème (logiciel mal installé)	Remplacer l'ordinateur.
E3	Le moteur ne reçoit pas le signal d'un changement du premier niveau de résistance dans les 4 secondes suivant la pression du bouton de démarrage.	Remplacer le moteur.

Entretien
La sécurité de ce produit est assurée seulement si des vérifications périodiques et régulières sont effectuées. La plupart des vérifications peuvent être effectuées une fois par semaine. Cependant, certaines vérifications devraient l'être avant chaque séance d'exercices. Elles sont énumérées ci-dessous.

Vérifications
- Vérifiez si les écrous de la selle sont serrés avant chaque séance d'exercices.
- Vérifiez si les pédales sont serrées puisqu'elles peuvent se desserrer après quelque temps.
- Vérifiez si les boulons des stabilisateurs sont serrés avant chaque séance d'exercices.
- Vérifiez si le guidon est serré avant chaque séance d'exercices.
- Si une pièce est défectueuse, remplacez-la immédiatement. N'utilisez pas l'appareil jusqu'à ce qu'il soit réparé.

Nettoyage
Presque toutes les surfaces sont lavables. Un chiffon humide est suffisant pour nettoyer la plupart des surfaces de cet appareil. Faites attention de ne pas faire couler de l'eau sur l'ordinateur. Un savon liquide doux peut être ajouté à l'eau s'il y a lieu.

GUIDE D'ENTRAÎNEMENT

Exercice
L'exercice compte parmi l'un des facteurs les plus importants de la santé générale d'une personne. Parmi ses avantages, il faut noter :S
- une meilleure capacité pour le travail physique (force et endurance);
- une efficacité supérieure des systèmes cardiovasculaire (coeur et artères/veines) et respiratoire;
- une réduction des risques d'insuffisance coronarienne;
- des changements métaboliques, par exemple, perte de poids;
- un retardement des effets physiologiques du vieillissement;
- des effets physiologiques, par exemple, réduction du stress, meilleure confiance en soi.

Composantes fondamentales de la condition physique
La condition physique renferme quatre composantes. Il est important de les définir, même brièvement, et d'expliquer le rôle de chaque composante.

La **force** est la capacité que possède un muscle d'exercer une force contre une résistance. La force contribue à la puissance et à la vitesse. Elle est un atout important pour la plupart des athlètes.

L'**endurance musculaire** est la capacité d'exercer une force répétitive sur une période de temps, par exemple, la capacité de parcourir, en marchant, un trajet continu de 10 kilomètres.

La **flexibilité** est l'amplitude articulaire d'une articulation. L'amélioration de la flexibilité exige l'assouplissement des muscles et des tendons pour garder et augmenter la souplesse et la résistance aux blessures et à la douleur musculaires.

L'**endurance du système cardiovasculaire** est la composante la plus importante de la forme physique et se résume au fonctionnement efficace du coeur et des poumons.

Conditionnement aérobique
Lorsque vous faites de l'exercice, la plus grande quantité d'oxygène que vous pouvez utiliser en une minute est l'**absorption maximale d'oxygène.** On fait souvent référence à la **capacité aérobie** d'une personne.

L'effort que vous pouvez exercer sur une période de temps prolongée est limité par votre capacité à transmettre l'oxygène aux muscles qui travaillent. L'exercice rigoureux régulier produit un effet d'entraînement qui peut augmenter votre capacité aérobie de 20 à 30 %. Une absorption d'oxygène accrue indique que le coeur a une plus grande capacité à pomper du sang, les poumons à ventiler

l'oxygène et les muscles à absorber l'oxygène.

Entraînement anaérobie
L'adjectif *anaérobie* signifie *sans oxygène.* Voilà le type d'énergie de sortie lorsque l'alimentation en oxygène est insuffisante pour répondre à la demande d'énergie à long terme du corps (par exemple, une course de vitesse de 100 mètres).

Seuil d'entraînement
Le seuil d'entraînement correspond au niveau minimum d'exercice nécessaire pour produire une amélioration importante de la condition physique.

Progression
Au fur et à mesure que votre condition physique s'améliore, une intensité plus élevée d'exercice est nécessaire pour créer une réserve et produire simultanément une amélioration continue.

Réserve
Lorsque vous vous exercez à un niveau supérieur de ce qui peut être effectué aisément, vous créez une réserve. L'intensité, la durée et la fréquence de l'exercice doivent être supérieures au seuil d'entraînement et doivent être augmentées peu à peu et ce, au fur et à mesure que le corps s'adapte aux demandes croissantes. Votre forme physique et votre seuil d'entraînement s'améliorent. Il est important de progresser à l'intérieur de votre programme et d'augmenter peu à peu le facteur réserve.

Spécificité
Différentes formes d'exercices produisent différents résultats. Le type d'exercice qui est effectué est spécifique à la fois aux groupes de muscles qui travaillent et à la source d'énergie utilisée.

Les effets de l'exercice sont difficilement transférables, par exemple, de l'entraînement-musculation au conditionnement physique cardiovasculaire. C'est pourquoi il est important d'avoir un programme de conditionnement physique approprié à vos besoins spécifiques.

Réversibilité
Si vous cessez les exercices ou si vous ne les faites pas régulièrement, les résultats s'en ressentiront. Les séances d'entraînement régulières sont la clé du succès.

Exercices de réchauffement
Chaque programme de conditionnement physique doit commencer par des exercices de réchauffement où le corps se prépare pour ce qui suit. Les exercices se font en douceur et devraient mettre l'accent sur les muscles qui seront mis au défi plus tard.

Des exercices d'étirement devraient accompagner les exercices de réchauffement et les exercices de récupération. Les exercices d'étirement devraient suivre 3 ou 5 minutes d'activité aérobique ou d'exercices au sol de faible intensité.

Exercices de récupération
Les exercices de récupération a pour but de réduire peu à peu l'intensité de la séance d'entraînement. Après avoir fait de l'exercice, une grande quantité de sang demeure dans les muscles. S'il ne retourne pas au système sanguin central, des réserves de sang peuvent s'accumuler dans les muscles.

Fréquence du pouls ou rythme cardiaque
Pendant que vous faites de l'exercice, les battements de coeur augmentent proportionnellement, ce qui est souvent utilisé pour mesurer l'intensité d'exercice requise. Votre programme de conditionnement physique devrait vous permettre de conditionner votre système circulatoire et d'augmenter modérément votre rythme cardiaque sans fatiguer démesurément le coeur.

Votre niveau initial de forme physique est important pour mettre sur pied un programme de conditionnement physique qui vous convient. Si vous êtes un débutant ou une débutante, un rythme cardiaque de 110 à 120 battements à la minute peut s'avérer un bon effet d'entraînement. Si vous

êtes en meilleure condition physique, vous aurez besoin d'un seuil de stimulation plus élevé.

Pour commencer, vous devez faire des exercices qui élèveront votre rythme cardiaque à environ 65 à 70 % de son maximum. Si c'est trop facile, augmentez-le, mais faites preuve de prudence à cet égard.

Généralement, le rythme cardiaque maximum est de 220 pulsations moins votre âge. Au fil des années, votre coeur et les autres muscles vieillissent et perdent une partie de leur efficacité. Cette perte naturelle peut s'améliorer grâce à un meilleur conditionnement physique.

Le tableau suivant peut servir de guide aux personnes débutantes.

Âge	25	30	35	40	45	50	55	60	65
Rythme cardiaque visé									
Battements/10 secondes	23	22	22	21	20	19	19	18	18
Battements/60 secondes	138	132	132	126	120	114	114	108	108

Pouls

Vérifiez votre pouls sur le poignet ou sur l'artère carotide dans le cou avec les deux index. Comptez le nombre de battements pendant 10 secondes et ce, quelques secondes après que vous avez fini votre séance d'entraînement. Dix secondes vous donneront amplement de temps pour obtenir un compte précis. De plus, ce compte a pour but de donner une mesure approximative de votre rythme cardiaque, à la minute, pendant votre entraînement. Puisque le rythme cardiaque ralentit pendant les exercices de récupération, un compte plus long manquerait de précision.

Le but visé n'est pas un nombre magique, mais un guide général. Si votre conditionnement physique est supérieur, vous pouvez faire de l'exercice quelque peu au-dessus de la norme suggérée pour votre groupe d'âge.

Le tableau suivant est un guide pour les personnes qui sont en bonne forme physique. Ici, l'entraînement est à 80 % de son maximum.

Âge	25	30	35	40	45	50	55	60	65
Rythme cardiaque visé									
Battements/10 secondes	26	26	25	24	23	22	22	21	20
Battements/60 secondes	156	156	150	144	138	132	132	126	120

Ne vous surmenez pas pour atteindre les chiffres que vous propose ce tableau. Vous ne vous sentirez pas bien si vous dépassez la mesure. Allez-y peu à peu et naturellement tout en suivant votre programme. Rappelez-vous que le but visé est un guide plutôt qu'une règle absolue. Les écarts minimes sont acceptables.

En terminant, rappelez-vous que votre rythme cardiaque peut varier d'une journée à l'autre, par exemple, suite à un manque de sommeil ou à la pression au travail. Votre rythme cardiaque n'est qu'un guide, n'en devenez pas l'esclave.

Entraînement en circuit pour promouvoir l'endurance

L'endurance cardiovasculaire ainsi que la force, la flexibilité et la coordination des muscles contribuent à une excellente condition physique. Le principe sous-jacent à l'entraînement en circuit est de donner un programme qui comprend tout ce dont à une personne a besoin. Elle doit donc se déplacer aussi rapidement que possible d'un exercice à l'autre, ce qui a comme résultat d'augmenter le rythme cardiaque et de le garder élevé et d'améliorer le niveau de conditionnement physique. L'entraînement en circuit ne doit pas être entrepris tant que vous n'avez pas atteint le niveau avancé de votre programme.

Musculation

La musculation est souvent utilisée comme synonyme de l'entraînement-musculation. Le principe fondamental ici est la RÉSERVE. Ici, le muscle travaille contre des charges plus lourdes que d'habitude. Ceci peut être fait en augmentant la charge avec laquelle vous vous exercez.

Périodisation
Votre programme de conditionnement physique devrait être varié pour en retirer des avantages physiologiques et psychologiques. Vous devriez varier la charge de travail, la fréquence et l'intensité de votre programme général. Le corps répond mieux à une certaine variété, tout comme vous. De plus, si vous perdez intérêt, faites des exercices plus légers pendant quelques jours pour permettre à votre corps de récupérer et de rétablir ses réserves. Vous aimerez davantage votre programme et continuerez d'en retirer tous les avantages possibles.

Douleurs musculaires
Pendant la première semaine, les douleurs musculaires peuvent être le seul résultat de votre programme de conditionnement physique. Ceci, bien sûr, dépend de votre forme physique générale. Si vous ressentez de légères douleurs dans la plupart des groupes de muscles importants, voilà la meilleure indication que vous suivez le bon programme. Ces douleurs musculaires sont normales et disparaîtront en quelques jours.

Si vous ressentez des douleurs atroces, votre programme de conditionnement physique est probablement trop avancé pour vous ou vous avez augmenté la difficulté de votre programme trop rapidement.

Si vous ressentez des DOULEURS pendant et après l'exercice, votre corps vous donne un avertissement. Ne l'ignorez pas! Arrêtez les exercices et consultez votre médecin.

Vêtements
Portez des vêtements qui ne gêneront pas vos mouvements et qui doivent permettre à votre corps de refroidir lorsque vous faites de l'exercice. Des vêtements trop chauds vous font transpirer plus que d'habitude et ne vous offrent aucun avantage. En effet, le poids de surplus que vous perdez est le liquide du corps qui sera remplacé dès que vous boirez votre prochain verre d'eau. Il est préférable de portez des chaussures de basket-ball.

Respiration pendant l'exercice
Ne retenez pas votre respiration pendant l'exercice. Respirez normalement et rappelez-vous que la respiration comprend l'aspiration et la distribution de l'oxygène qui nourrit les muscles au travail.

Période de repos
Quand vous commencez un programme de conditionnement physique, vous devez le continuer jusqu'à la fin. N'arrêtez pas en plein milieu pour recommencer au même endroit un peu plus tard sans reprendre, une fois de plus, les exercices de réchauffement.

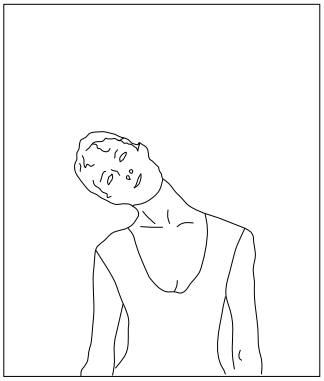
La période de repos nécessaire entre l'entraînement-musculation peut varier d'une personne à l'autre et dépend surtout de votre propre conditionnement physique et du programme choisi. Reposez-vous entre les exercices, mais pas plus de deux minutes. La plupart des personnes se reposent de 30 à 60 secondes.

ÉTIREMENT

Des exercices d'étirement devraient faire partie des exercices de réchauffement et de récupération et devraient suivre 3 à 5 minutes d'activité aérobique à faible intensité ou les exercices physiques habituels. Les mouvements doivent être lents et légers, sans mouvement brusque ou sautillement. Étirez-vous jusqu'à ce que vous ressentiez une légère tension dans le muscle, pas une douleur, et maintenez cette position de 20 à 30 secondes. La respiration doit être lente, rythmique et contrôlée, sans jamais la retenir.

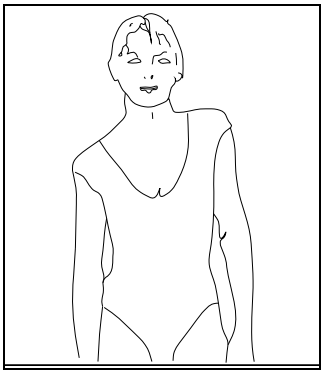
Rotation de la tête

Tournez la tête vers la droite une fois, suffisamment pour sentir un étirement au niveau du côté gauche du cou. Ensuite, tournez la tête vers l'arrière en étirant le menton vers le plafond et en ouvrant la bouche. Tournez la tête vers la gauche et finalement penchez la tête sur la poitrine.



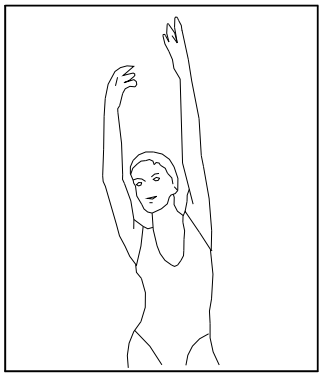
Haussement des épaules

Soulevez l'épaule droite vers l'oreille une fois. Soulevez l'épaule gauche vers l'oreille une fois tout en abaissant l'épaule droite.



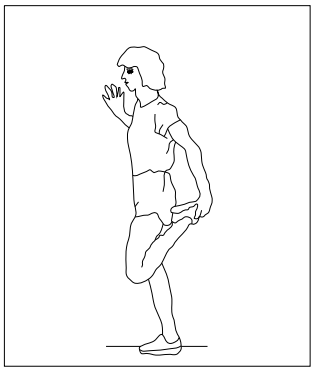
Étirements latéraux

Ouvrez les mains sur les côtés et continuer de les élever jusqu'à ce qu'elles soient au-dessus de la tête. Levez le bras droit une fois aussi haut que possible. Concentrez sur l'étirement du côté droit. Répétez l'exercice avec le bras gauche.

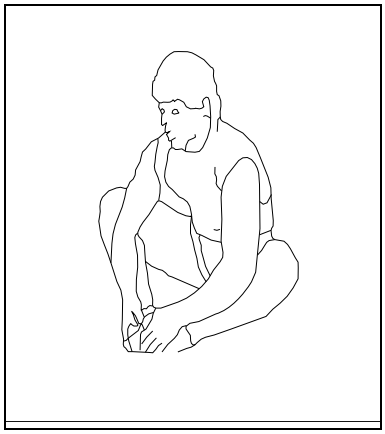


Étirement des quadriceps

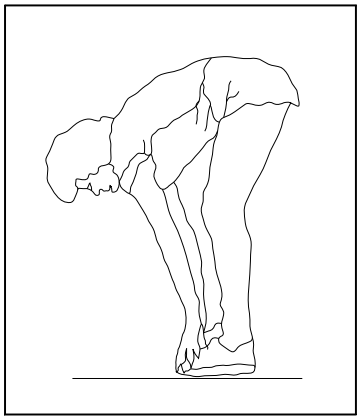
Appuyez la main gauche contre le mur pour garder l'équilibre, prenez le pied droit derrière vous avec la main droite et tirez-le vers le haut. Portez le talon aussi près que possible de la fesse droite. Maintenez cette position pendant 15 secondes. Répétez l'exercice avec le pied gauche.



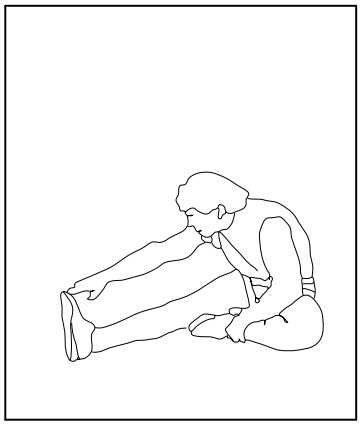
Étirement des muscles intérieurs des cuisses
En position assise, collez ensemble la plante des pieds. Essayez de ramener les pieds le plus près possible de l'aine. Délicatement, poussez les genoux vers le sol avec les coudes. Maintenez cette position pendant 15 secondes.



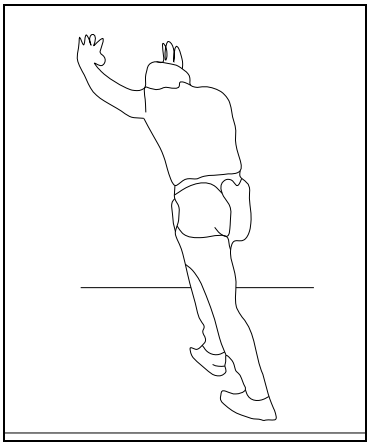
Flexion avant
Penchez lentement le tronc vers l'avant en gardant le dos et les épaules détendus. Essayez de toucher les orteils. Maintenez cette position pendant 15 secondes.



Étirement des tendons du jarret
En position assise, tendez la jambe droite. Appuyez la plante du pied gauche contre l'intérieur de la cuisse droite. Étirez le tronc aussi loin possible vers l'avant. Maintenez cette position pendant 15 secondes. Détendez-vous et répétez le mouvement avec la jambe gauche tendue.



Étirement des mollets / tendons d'Achille
En appui contre un mur, placez la jambe gauche en avant de la jambe droite. Gardez la jambe droite tendue et le pied gauche à plat sur la sol. Ensuite, pliez la jambe gauche. Inclinez le tronc vers l'avant en déplaçant les hanches vers le mur. Gardez cette position pendant 15 secondes et répétez de l'autre côté.



Dyaco Canada Inc. ©2014